

## 老年高血压患者应用护理干预的效果研究

耿丽

青岛市老年病医院 山东青岛

**【摘要】目的** 本研究旨在评估护理干预对老年高血压患者的效果。**方法** 选择2022年4月到2023年4月收治的老年高血压患者90例作为研究对象，将其按照随机数字表法分为对照组（n=45例，实施常规治疗）与实验组（n=45例，治疗过程中实施护理干预）。对比两组血压水平以及生活质量。**结果** 实验组血压水平低于对照组，有统计学意义（ $P<0.05$ ）；同时实验组生活质量评分高于对照组，有统计学意义（ $P<0.05$ ）。**结论** 护理干预在老年高血压患者中具有显著的效果。通过针对性的护理干预，可以有效降低血压水平，提高生活质量。

**【关键字】** 老年高血压；护理干预；效果研究；血压；生活质量

**【收稿日期】** 2023年11月15日 **【出刊日期】** 2023年12月15日 DOI:10.12208/j.jmmn.2023000672

### Study on the Effect of Nursing Intervention on Elderly Hypertensive Patients

Li Geng

Qingdao Geriatric Hospital Qingdao, Shandong

**【Abstract】 Objective** This study aims to evaluate the effectiveness of nursing interventions on elderly hypertensive patients. **Method** 90 elderly hypertensive patients admitted from April 2022 to April 2023 were selected as the study subjects. They were randomly divided into a control group (n=45 cases, receiving routine treatment) and an experimental group (n=45 cases, receiving nursing intervention during the treatment process) using a random number table method. Compare blood pressure levels and quality of life between the two groups. **Result** The blood pressure level in the experimental group was lower than that in the control group, with statistical significance ( $P<0.05$ ); At the same time, the quality of life score of the experimental group was higher than that of the control group, with statistical significance ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Nursing intervention has a significant effect on elderly hypertensive patients. Targeted nursing interventions can effectively reduce blood pressure levels and improve quality of life.

**【Keywords】** Elderly hypertension; Nursing intervention; Effect research; Blood pressure; Quality of Life

在全球人口老龄化的趋势下，老年高血压逐渐成为一个重要的公共卫生问题。随着年龄的增加和生活方式的变化，老年人患高血压的风险明显增加。高血压是一种常见的慢性疾病，可以导致心脑血管疾病等严重并发症的发生<sup>[1]</sup>。因此，对于老年高血压的治疗和管理具有重要意义。传统观念中，老年人的高血压被认为是正常衰老的一部分，而不是必须积极干预的疾病<sup>[2]</sup>。然而，随着医学科学的进步，越来越多的研究表明，老年高血压不能被简单地归纳为自然老化的结果，而是可以通过合理的护理干预进行控制和管理<sup>[3]</sup>。护理干预作为一种非药物治疗手段，在老年高血压管理中发挥着重要的作用。护理干预侧重于减轻血压升高对心脑血管系统的损害，通过生活方式干预、健康教育、药物管理等方式，帮助老年高血压患者实现血压控制

和生活质量的提高<sup>[4]</sup>。目前关于护理干预在老年高血压患者中的具体效果尚不明确。因此，本研究旨在探索护理干预在老年高血压治疗中的应用，具体如下。

#### 1 一般资料与研究方法

##### 1.1 一般资料

选择2022年4月到2023年4月收治的老年高血压患者90例作为研究对象，将其按照随机数字表法分为对照组（n=45例）与实验组（n=45例）。对照组男23例，女22例，年龄65~85岁，平均年龄为（76.91±5.29）岁。实验组男22例，女23例，年龄65~88岁，平均年龄为（76.78±6.14）岁。两组一般资料差异不影响研究结果，无统计学意义（ $P>0.05$ ）。

纳入标准：（1）年龄在60岁及以上的患者；（2）确诊为高血压患者，根据国际高血压指南的定义，收

收缩压 $\geq 140$ mmHg 和/或舒张压 $\geq 90$ mmHg, 或正在接受降压治疗; (3) 愿意参与研究并签署知情同意书。

排除标准: (1) 存在严重心脏病、肾脏疾病或其他重要脏器功能异常的患者; (2) 有认知功能障碍或沟通困难的患者; (3) 孕妇或哺乳期妇女; (4) 具有严重精神疾病或酗酒等不适合参与研究的患者。

## 1.2 研究方法

### 1.2.1 对照组

给予患者常规治疗: 根据患者的具体情况, 选择适合的降压药物, 如钙通道阻滞剂、 $\beta$ 受体阻滞剂、ACE 抑制剂、ARB 等。药物的剂量和使用方式根据患者的血压水平和耐受性进行调整。

### 1.2.2 实验组

给予患者护理干预: (1) 健康教育: 护理干预的一项重要措施是为老年高血压患者提供相关疾病知识。这包括解释高血压疾病的原因、发病机制和可能的并发症。同时, 教育患者了解血压目标值的重要性, 并向他们提供合理的降压目标。通过这样的知识教育, 患者能够更好地了解自己的疾病状况, 并明白保持血压平稳控制的重要性。给患者设定合理的降压目标也有助于激发他们对治疗的积极性, 提高治疗依从性。

(2) 饮食指导: 与营养师或专业人士合作, 为老年高血压患者制定适合的饮食计划。这包括建议患者采用低盐、低脂、高纤维的饮食, 增加水果、蔬菜和全谷物食物的摄入量, 同时限制高盐、高脂和高胆固醇的食物消耗。这样的饮食安排旨在降低血压, 并改善心血管健康。通过合理的营养指导, 患者可以获得足够的营养, 同时减少摄入对血压不利的成分。合理的饮食计划有助于控制体重、降低血压和改善整体健康状况。(3) 药物管理: 协助患者按医生的处方按时服用降压药物, 并监测药物的疗效和不良反应。提醒患者不要随意更改药物剂量或停药, 以确保血压的稳定控制。(4) 定期随访: 维持与患者的定期沟通和随访, 及时记录患者的病情变化和血压测量结果。通过定期随访, 可以及时调整治疗计划, 并解答患者的疑问和提供支持。(5) 心理支持: 老年高血压患者常面临心理压力 and 焦虑情绪, 因此提供适当的心理支持和鼓励十分重要。与患者建立良好的沟通关系, 了解他们的需求和困扰, 并提供情感上的支持。通过积极倾听患者的感受和体验, 可以帮助其释放内心压力。同时, 给予患者正面的鼓励和肯定, 提高其自信心和积极性。心理支持还包括帮助患者应对疾病带来的负面情绪和焦虑, 如通过学习放松技巧、参加支持小组或寻求专

业心理咨询等方式。(6) 生活方式改善: 鼓励患者积极参与体育锻炼, 如散步、慢跑、太极拳等, 以帮助控制体重、降低血压和增强心血管健康。此外, 促进患者建立规律的作息时间, 保证充足的休息。

### 1.3 观察指标

本研究需对比两组血压水平以及生活质量。

### 1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件对数据进行统计学分析, 计量资料用“ $\bar{x} \pm s$ ”表示, 用 t 检验, 计数资料采用  $\chi^2$  检验, 并以率 (%) 表示,  $P < 0.05$  数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组血压水平对比

实验组舒张压以及收缩压均低于对照组, 有统计学意义 ( $P < 0.05$ ), 见表 1。

### 2.2 两组生活质量对比

实验组生活质量评分高于对照组, 有统计学意义 ( $P < 0.05$ ), 见表 2。

## 3 讨论

高血压, 也被称为高血压病或简称为血压, 是一种持续性的血压水平升高的疾病。老年人出现高血压的原因主要包括血管老化和变硬、体重增加和代谢变化, 以及伴随慢性疾病和药物使用等因素。高血压对老年人的身体健康造成多方面的危害, 如心脏负担增加、心功能损害、心血管事件风险增加、肾脏功能受损、动脉硬化、视力下降和认知功能减退等<sup>[5]</sup>。为老年高血压患者提供护理干预具有重要性。护理的目标是通过综合管理控制血压, 减少并发症风险, 提高生活质量。

护理干预在老年高血压患者中发挥着关键作用。以下是对护理干预的几个方面进行分析: 第一, 健康教育和自我管理能力提升: 健康教育是护理干预的核心之一。通过向患者提供与高血压相关的知识, 如疾病的定义、发病机制、并发症风险等, 可以帮助患者更好地理解自己的疾病, 并提高对疾病的认识水平<sup>[6]</sup>。此外, 指导患者掌握自我监测血压的技巧, 了解正常范围, 并学习如何正确使用血压计等设备, 有助于患者主动监测和管理自己的血压。这些措施提升了患者的自我管理能力和参与治疗过程, 有效控制血压。第二, 饮食指导和健康饮食习惯建立: 饮食指导是非常重要的护理干预措施之一。通过与营养师或专业人士合作, 为患者制定适合的饮食计划, 如低盐、低脂、高纤维的饮食<sup>[7]</sup>。这包括增加摄入水果、蔬菜和全谷物食物, 限制高盐、高脂和高胆固醇的食

物摄入。合理的饮食安排有助于降低血压,并改善心血管健康。第三,药物管理和定期随访:药物管理是护理干预的核心之一。护理人员应协助患者按时服用降压药物,并监测药物的疗效和不良反应。定期随访是护理干预的必要步骤之一,通过与患者保持沟通和随访,可以及时发现并解决患者面临的问题和困扰<sup>[8-9]</sup>。第四,心理支持和鼓励:老年高血压患者常常面临心

理压力和焦虑情绪。护理人员可以与患者建立良好的沟通关系,了解他们的需求和困扰,并提供情感上的支持。通过积极倾听患者的感受和体验,可以帮助其释放内心压力<sup>[10]</sup>。

综上所述,护理干预在老年高血压患者中可以有效地管理和控制血压,提高老年高血压患者的生活质量。

表1 两组血压水平对比 ( $\bar{x}\pm s$ )

组别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
实验组 (45)	128.72±4.11	85.21±2.16
对照组 (45)	141.96±4.13	97.26±3.13
t	15.243	21.256
P	0.001	0.001

表2 两组生活质量以及压疮发生率对比 ( $\bar{x}\pm s$ )

组别	生活质量评分			
	躯体功能	物质生活状态	社会功能	总评分
实验组 (45)	26.37±2.81	27.97±3.38	25.97±2.08	82.01±9.32
对照组 (45)	24.82±2.82	25.71±2.93	23.91±2.33	76.33±9.12
$\chi^2/t$	2.612	3.389	4.424	2.922
P	0.011	0.001	0.001	0.004

### 参考文献

- [1] 许文,唐馨宇. 个体化延续性护理干预对女性老年高血压患者血压及生活质量的影响[J]. 妇儿健康导刊,2023,2(7):134-136.
- [2] 马源,高丽,毛艳丽. 个性化认知干预护理对老年高血压患者血压水平及自我管理能力的影[ J]. 临床医学研究与实践,2023,8(8):124-126.
- [3] 朱洪琼. 健康管理的综合护理干预对社区老年高血压患者血压指标及 SF-36 评分的效果[J]. 心血管病防治知识,2023,13(14):72-74.
- [4] 官雪芹. 基于 PERMA 模式的优质护理干预对老年慢阻肺并高血压患者血压及肺功能的影响[J]. 心血管病防治知识,2023,13(4):84-85,96.
- [5] 刘倩,刘文豪. 系统性护理干预对老年高血压患者的用药依从性研究[J]. 黑龙江科学,2023,14(14):97-99.
- [6] 李锦锦. 集束化护理对老年高血压脑出血患者的干预效果研究[J]. 基层医学论坛,2023,27(18):83-85.
- [7] 林珊,何晶,涂奋奋. 呼吸训练联合护理干预对老年慢阻肺并高血压患者血压水平及康复效果的改善[J]. 心血管病防治知识,2023,13(6):79-80,83.
- [8] 陈春红,洪燕松. 综合康复护理干预对老年高血压合并慢阻肺患者的影响分析[J]. 心血管病防治知识,2023,13(13):58-60.
- [9] 石福荣. 老年高血压合并糖尿病社区健康管理及护理干预效果评价[J]. 航空航天医学杂志,2022,33(8):999-1001.
- [10] 董晓晶,刘玉新,胡培利. 社区护理干预对老年高血压患者自我管理能力及遵医行为的影响[J]. 临床医学工程,2022,29(4):551-552.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS